

Es importante **ACTUAR** si sus hijos están exhibiendo síntomas preocupantes.

Reconozca que está observando señales de suicidio en sus hijos.



Cambios significantes en el comportamiento como



Parecer muy deprimido o desamparado



Hablar acerca del suicidio



Dormir más o dormir menos



Aumentar la irritación o agitación



Distanciarse de la familia o amigos

Demuestre a sus hijos que usted se preocupa.

Puede demostrar su preocupación escuchando y haciendo preguntas

Explíqueme más acerca de esto

Estoy aquí para ayudarlo

Está bien sentirse así

Hay ayuda disponible

Hable con un profesional.



Si tiene preocupaciones acerca de sus hijos, **comuníquese** con su pediatra o consejero escolar. La mayoría de las personas que piensan en el suicidio están luchando con una condición de salud mental como la depresión. Con ayuda profesional, las personas empiezan a sentirse mucho mejor. También puede llamar the National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-237-TALK (8255) o envíe un mensaje de Texto "ACT" al the Crisis Text Line: 741741 gratis, apoyo 24 horas del día, 7 días de la semana. Si está preocupado por la seguridad de sus hijos en este momento, llame al 911.

Siempre hay ayuda disponible. Si necesita alguien con quien hablar, comuníquese por estos medios. Póngase en contacto con the Crisis Text Line enviando un mensaje de texto al **ACT to 741741**. Comuníquese con the National Suicide Prevention Lifeline **1-800-273-TALK (8255)**.

Copyright © 2020 MindWise Innovations®, a service of Riverside Community Care.